



Утверждаю  
директор школы  
В.В. Танавская  
от 28.12.2024

**Примерное двухнедельное меню школьных завтраков для обучающихся возрастной группы 7 – 11 лет  
МБОУ Дорогобужская СОШ №1 (Озерище)**

№	Сборник рецептов	Номер рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. цен. Ккал.	Минеральные вещества				Витамины			
									Ca	P	Mg	Fe	В1	C	A	B2
<b>1 день Понедельник</b>																
1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	744	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,82	57,42	36	22,98	276,62	185,0	6,22	0,38	0,00	0,04	0,18
2		948	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
4		658	Котлета (биточек) мясная	50	7,85	6,51	7,89	123	9,06	74,73	15,06	0,77	0,04	0,00	0,01	0,07
5		ГОСТ	Мандарин свежий	80	0,90	0,20	8,10	43	64,60	43,70	24,70	0,56	0,08	114,00	8,80	0,08
		<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>23,01</b>	<b>15,93</b>	<b>100,39</b>	<b>403</b>	<b>104,04</b>	<b>429,85</b>	<b>232,36</b>	<b>9,18</b>	<b>0,60</b>	<b>114,00</b>	<b>8,85</b>
<b>2 день Вторник</b>																
1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	631	Жаркое подомашнему	50/125	18,18	6,34	17,95	205	23,85	232,48	45,07	2,78	0,20	22,56	0,02	0,24
2		932	Компот из изюма	200	0,41	0,00	25,16	98	18,60	29,67	9,66	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
3		ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
4		ГОСТ	Яблоко свежес	140	0,52	0,48	11,76	56	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	0,03	0,03	0,01
		<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>21,71</b>	<b>7,22</b>	<b>71,87</b>	<b>441</b>	<b>65,65</b>	<b>307,95</b>	<b>71,33</b>	<b>7,30</b>	<b>0,36</b>	<b>22,59</b>	<b>0,05</b>
<b>3 день Среда</b>																
1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	444	Макароны с сыром	200/20/10	12,14	14,96	47,96	382	224,22	191,10	41,86	1,32	0,18	0,32	0,10	0,12
2		1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01
3		ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	17,70	86	0,01	34,80	13,20	1,07	0,13	0,00	0,00	0,06
4		ГОСТ	Апельсин свежий	160	1,80	0,40	16,20	86	129,20	87,40	49,40	1,12	0,16	228,00	17,60	0,16
		<b>Итого:</b>			<b>652</b>	<b>16,60</b>	<b>16,21</b>	<b>97,08</b>	<b>613</b>	<b>361,48</b>	<b>323,08</b>	<b>109,70</b>	<b>4,41</b>	<b>0,47</b>	<b>231,22</b>	<b>17,70</b>



## 4 день Четверг

1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	759	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,40	208	92,66	128,94	45,98	1,86	0,20	34,30	0,04	0,16
2		338	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117	8,40	101,13	17,36	1,23	0,14	16,24	0,00	0,05
3		932	Компот из изюма	200	0,41	0,00	25,16	98	18,60	29,67	9,66	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
4		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
5		ГОСТ	Яблоко свежее	140	0,52	0,48	11,76	56	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	0,03	0,03	0,01
		<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>17,37</b>	<b>17,07</b>	<b>83,43</b>	<b>561</b>	<b>142,86</b>	<b>305,54</b>	<b>89,60</b>	<b>7,61</b>	<b>0,50</b>	<b>50,57</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>

## 5 день Пятница

1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	417	Каша молочная рисовая (жидкая)	200/20	2,98	11,80	32,14	256	129,78	138,40	29,44	0,42	0,06	1,32	0,06	0,16
2		1009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	0,01
3		3	Бутерброд с сыром	40/20	5,76	5,25	14,94	133	156,60	106,50	17,40	0,76	0,05	0,24	0,03	0,06
4		ГОСТ	Мандарин свежий	80	0,90	0,20	8,10	43	64,60	43,70	24,70	0,56	0,08	114,00	8,80	0,08
		<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>9,84</b>	<b>17,30</b>	<b>70,19</b>	<b>489</b>	<b>356,23</b>	<b>296,84</b>	<b>75,94</b>	<b>2,60</b>	<b>0,19</b>	<b>115,66</b>	<b>8,89</b>	<b>0,31</b>

## 6 день Понедельник

1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	1085	Оладьи с молоком сгущенным	200/60	20,24	20,54	120,74	748	348,88	355,68	56,78	1,84	0,28	1,06	0,12	0,50	
2		1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01	
3		ГОСТ	Апельсин свежий	160	1,80	0,40	16,20	86	129,20	87,40	49,40	1,12	0,16	228,00	17,60	0,16	
		<b>Итого:</b>		<b>642</b>	<b>22,30</b>	<b>20,99</b>	<b>152,16</b>	<b>893</b>	<b>486,13</b>	<b>452,86</b>	<b>111,42</b>	<b>3,86</b>	<b>0,44</b>	<b>231,96</b>	<b>17,72</b>	<b>0,67</b>	

## 7 день Вторник

1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	753	Макаронные изделия отварные	200	7,30	6,64	46,50	282	54,60	80,08	32,78	1,32	0,16	0,00	0,04	0,06
2		196	Гуляш из мяса птицы	50/50	41,25	17,99	19,57	249	16,96	153,02	67,45	1,21	0,04	4,26	0,02	0,16
3		932	Компот из изюма	200	0,41	0,00	25,16	98	18,60	29,67	9,66	0,72	0,03	0,00	0,00	0,01
4		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
5		ГОСТ	Сок	200	0,00	0,00	24,00	100	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,01	0,83
		<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>51,56</b>	<b>25,03</b>	<b>132,23</b>	<b>729</b>	<b>97,38</b>	<b>301,57</b>	<b>117,49</b>	<b>5,05</b>	<b>14,33</b>	<b>18,26</b>	<b>8,07</b>	<b>1,12</b>

## 8 день Среда

1	Справочник рецептов блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л.	179	Пельмени детские	150/10	2,67	2,32	0,00	32	1,47	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2		1009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	0,01
3		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
4		ГОСТ	Мандарин свежий	80	0,90	0,20	8,10	43	64,60	43,70	24,70	0,56	0,08	114,00	8,80	0,08
		<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>6,37</b>	<b>2,97</b>	<b>40,11</b>	<b>214</b>	<b>78,52</b>	<b>86,93</b>	<b>36,70</b>	<b>3,02</b>	<b>0,18</b>	<b>114,10</b>	<b>8,80</b>	<b>0,15</b>

Москва 2003г.																
<b>9 день Четверг</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	759	Картофельное пюре	200	4,32	7,46	29,40	208	92,66	128,94	45,98	1,86	0,20	34,30	0,04	0,16
2		506	Рыба припущенная	50	9,78	0,36	0,18	43	17,71	129,26	18,69	0,42	0,05	0,81	0,00	0,09
3		948	Кисель плодово- ягодный (из концентрата)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00
4		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
5		ГОСТ	Яблоко свежее	140	0,52	0,48	11,76	56	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	0,03	0,03	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>		<b>17,22</b>	<b>8,70</b>	<b>68,32</b>	<b>508</b>	<b>133,77</b>	<b>304,00</b>	<b>81,27</b>	<b>6,11</b>	<b>0,38</b>	<b>35,14</b>	<b>0,07</b>	<b>0,32</b>	
<b>10 день Пятница</b>																
1	Справочник рецептур блюд для питания обучающихся образовательных учреждений под редакцией Варфоломеевой В.Л. Москва 2003г.	176	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	13,01	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03	0,05
2		1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,26	0,05	15,22	59	8,05	9,78	5,24	0,90	0,00	2,90	0,00	0,01
3		ГОСТ	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,60	0,40	17,00	82	7,20	34,80	7,60	1,60	0,10	0,00	0,00	0,06
4		ГОСТ	Печенье промышленного производства	40	2,43	5,58	24,93	137	11,20	38,30	14,20	0,70	0,07	0,00	7,00	0,00
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>		<b>7,35</b>	<b>11,30</b>	<b>70,16</b>	<b>386</b>	<b>69,34</b>	<b>138,38</b>	<b>49,37</b>	<b>4,40</b>	<b>0,22</b>	<b>23,36</b>	<b>7,03</b>	<b>0,12</b>	

**Всего:**

Объем средний 6111:10=611,1 г

Энергетическая ценность 5237:10=523,7 Ккал

Белки 193,33:10=19,33

Жиры 142,72:10=14,27

Углеводы 885,94:10=88,59